

မုဒ္ဒတာရား မြတ်စွာဘုရား

မောင်ချို(စိတ်ပညာ)
စုစည်းပြန်ဆိုသည်။

အရာရာတွင်
 စိတ်ကသာ ဦးစွာဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိ၏။
 စိတ်ကသာလျှင် ဆရာသခင်ဖြစ်၏။
 စိတ်ကသာလျှင် ဖန်တီးရှင်ဖြစ်သည်။

ငါတည်းဟူသော အတ္တစိတ်ဖြင့်
 အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းမပြုရာ။
 အဝ၌ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော
 အရာခပ်သိမ်းပေါ်၌ ငါစွဲ မစွဲရာ။



mgyoe.com

ထုတ်ဝေသူ

- ဒေါ်အိတ်ရည်ထွန်း။

- ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)။

- အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)။

- ဓမ္မာရုံလမ်း။(၁၀)ရပ်ကွက်။

- လှိုင်မြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ

- ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)။

- ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

မေတ္တာစာအုပ်ကြီးခြံ၊ ဆူမ်မြို့၊ ၅၅၀၀၊ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာလ

မောင်ချို/

ဗုဒ္ဓတရား မြွက်စကား

စာမျက်နှာ ၁၂၇ မျက်နှာ၊

၁၀ စင်တီ x ၁၆.၅ စင်တီ

ဗုဒ္ဓတရား မြတ်စကား

မောင်ချို

မြန်မာပြန်

၁။

Radiate boundless love
towards the entire world.

တစ်လောကလုံးအတွက်
အကန့်အသတ်မရှိသော မေတ္တာတရား
ဖြန့်ဝေပါလေ။



၂။

A disciplined mind
brings happiness.

သီလဖြင့်ပြည့်သော
စိတ်မနောသာလျှင်
သုခချမ်းသာကို
ဆောင်ကြဉ်းလာနိုင်သည်။

၃။

Give, even if you
only have a little.

တစိုးတစိမျှသာရှိစေဦး၊
ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုကို ပြုရာ၏။

၄။

Drop by drop is
the water pot filled.
Likewise, the wise man,
gathering it little by little,
fills himself with good.

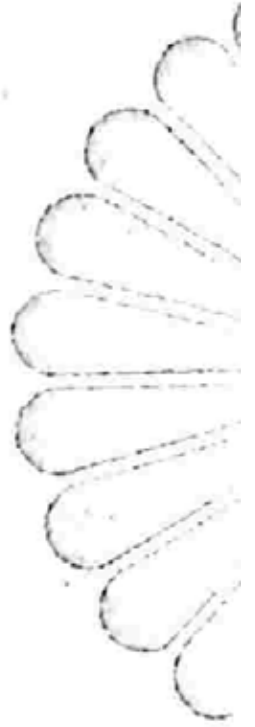
တစ်စက်တစ်စက်မျှဖြင့်
အိုးကို ပြည့်စေသကဲ့သို့
ကောင်းမှုကိုလည်း
အဆက်မပြတ်ပြုရာ၏။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းသည်
ရေအိုးကို ရေဖြင့်
တစ်စက်ချင်း ရေဖြည့်သကဲ့သို့
ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိုလည်း
အစဉ်အမြဲပြု၏။

၅။

Conquer anger with non-anger.
Conquer badness with goodness.
Conquer meanness with generosity.
Conquer dishonesty with truth.

ဒေါသကို အဒေါသဖြင့်လည်းကောင်း၊
အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊
စေးနည်းမှုကို ရက်ရောမှုဖြင့် လည်းကောင်း၊
အဓမ္မကို ဓမ္မဖြင့်လည်းကောင်း နိုင်ရာ၏။



၆။

Delight in heedfulness!
Guard well your thoughts!

သတိတရား၌ မွေ့ပျော်ပါ။
စိတ်ကူးကြံစည်မှု၌
အထိန်းအကွပ် ရှိပါစေ။

၇။

I will not look at another's bowl
intent on finding fault:
a training to be observed.

တခြားတစ်ပါးသော ရဟန်း၏
သပိတ်အတွင်းသို့ အပြစ်ရှာလိုသော
မနောဖြင့် မစူးစမ်းရာ။
ဤအလေ့အကျင့်အား စောင့်ထိန်းပါလေ။

တခြားသူတို့၏ အဆင်ပြေနေမှုပေါ်
ဝန်တိုစိတ် မမွေးမြူရန်
စိတ်ကိုစောင့်ထိန်းရမည်။

bowl = ဟင်းသောက်ပန်းကန်၊ သပိတ်၊ ဤရဟန်း
တို့အတွက် သပိတ်၊ လောကသားတို့အတွက် “ဥစ္စာ
ဓနထည့်ရာ (ဝါ) အဆင်ပြေမှုဟု ယူပါလေ။

၈။

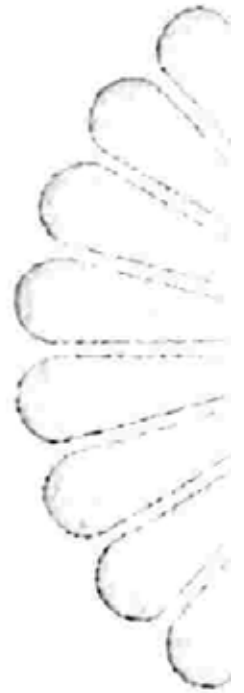
Should a person do good,
let him do it again and again.
Let him find pleasure therein,
for blissful is the accumulation of good.

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည်
ကောင်းသောအမှုကို ပြုသည်ဆိုအံ့။
ထိုသူအား ကောင်းသောအမှုကို
ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုပါစေလေ။
ကောင်းသောအမှု ပြုခြင်း၌
သူ့ကို တွေ့နိုင်ရာ၏။
ကောင်းမှုတို့၏အစုအဝေးကိုပင်
ကုသိုလ်တရားမည်၏။

၉။

May all beings have
happy minds.

သတ္တဝါ ဝေနေယျအပေါင်း
စိတ္တသုခဖြင့် ပြည့်ပါစေ။



၁၀။

In whom there is no sympathy
for living beings:
know him as an outcast.

သတ္တဝါဝေနေယျတို့ပေါ်၌
အကြင်နာတရားမရှိသူသည်
လောက၏အပ၌ ရှိသူသာတည်း။

၁၁။

Should you find a wise critic
to point out your faults,
follow him as you would
a guide to hidden treasure.

အကယ်၍ ပညာဉာဏ်ဖြင့် ပြည့်စုံသူက
သင့်အမှားကို ထောက်ပြလာအံ့။
ထိုဝေဖန်သူ ညွှန်ပြရာအမှုကို
လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါလေ။
အဆုံး၌ ရတနာပုံဆိုက်မည်သာ။

၁၂။

Let none find fault with others;
 let none see the omissions and
 commissions of others.
 But let one see one's own acts,
 done and undone.

တစ်ပါးသူတို့၏အပြစ်ကို မရှာလေနဲ့။
 တစ်ပါးသူတို့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်မှု
 မပြု- မကျူးလွန်ခြင်း၊
 ပြုခြင်း- ကျူးလွန်ခြင်းကို မကြည့်လေနှင့်။
 မိမိပြုသောကံကိုသာ အာရုံပြု၍
 ကောင်းမှုဆောင်၊ မကောင်းမှုကို ရှောင်ပါလေ။

omissions = ထိမ်ချန်မှု၊ မပြုလုပ်ခြင်း။

(ဤအကုသိုလ်အမှုကို မပြုခြင်းဟု ယူပါ။)

commissions = ကော်မရှင်အဖွဲ့၊ ကော်မရှင်ငွေဟု

အနက်ယူရန်မသင့်။ commit ကြိယာ-(အပြစ်)

ကျူးလွန်ခြင်း၏ နာမ်ပုဒ်အဖြစ် အပြစ်/အကုသိုလ်

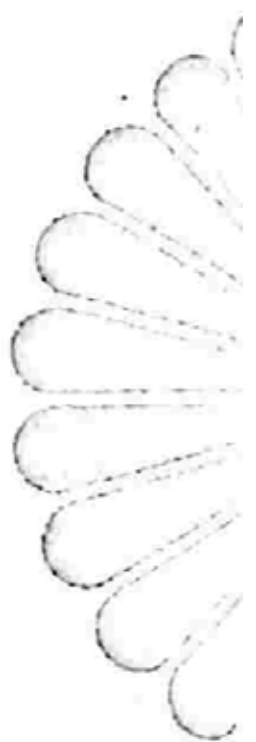
ကျူးလွန်ခြင်းဟု ယူပါလေ။



၁၃။

One is not called noble
who harms living beings.
By not harming living
beings one is called noble.

သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား
နာကျင်အောင်ပြုမှုသူကို
အရိယာဟု မခေါ်ထိုက်။
ထိုသို့မပြုမှု
ထိုသူကား အရိယာမည်ထိုက်၏။



၁၄။

Should a seeker not find
a companion who is better or equal,
let them resolutely pursue
a solitary course.

သာသူမိတ်ဆွေ၊
လိုက်ဖက်တူညီသူမိတ်ဆွေ ရှာမတွေ့သူကို
ကေစာအကျင့်ကိုသာ ကျင့်ရန်သာ ညွှန်ပါလေ။

ကေစာအကျင့် = be alone; တစ်ဦးတည်းနေ၊ တစ်စိတ်တည်း
ပွားတဲ့အကျင့်၊ ကေစာရီ/ ကေစာရီအကျင့်။ to pursue a
solitary course။

၁၅။

Live with no sense of 'mine,'
not forming attachment to
experiences.

ငါတည်းဟူသော အတ္တစိတ်ဖြင့်
အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းမပြုရာ။
ဘဝ၌ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော
အရာခပ်သိမ်းပေါ်၌ ငါစွဲ မစွဲရာ။

၁၆။

Better it is to live one day
seeing the rise and fall of things
than to live a hundred years
without ever seeing
the rise and fall of things.

တစ်ရက်တာမျှ အတက်အကျ သင်္ခါရတရားအပေါ်
နှလုံးသွင်းလိုက်နိုင်ခြင်းသည်
နှစ်တစ်ရာ သင်္ခါရတရား ကင်း၍
နေထိုင်ရခြင်းထက် သာလွန်ကောင်းမြတ်၏။

၁၇။

Hatred is never appeased
by hatred in this world.
By non-hatred alone is
hatred appeased.
This is a law eternal.

အမုန်းတရားသည် တစ်ပါးသူ၌ရှိသော
အမုန်းတရားကို လျော့ပါးနှစ်သိမ့်နိုင်စွမ်းမရှိ။
အမုန်းတရားကင်းရှင်းမှုကသာလျှင်
တစ်ပါးသူ၏ အမုန်းတရားကို
လျော့ပါးကင်းစင်သွားစေနိုင်သည်သာ။
ဤကား ပရမတ္ထသစ္စာဟု ခေါ်အပ်သော
အမြဲမှန်ကန်သည့် တရားသာတည်း။



၁၈။

If a man going down into a river, swollen and swiftly flowing, is carried away by the current - how can he help others across.

ကိုယ်တိုင် လောကရေစီးကြောင်းအတွင်း ဆင်း၍ ရေစီးကြောင်း၏ စုပ်ယူ ဆွဲယမ်း ဒဏ်ခံနေရသူသည် မည်ကဲ့သို့ သောနည်းဖြင့် အခြားသူတို့အား လောကရေစီးကြောင်းကို ဖြတ်ရန် ကူမနိုင်ပါမည်နည်း။

ဤ river ကို မြစ်ဟု မပြန်ဘဲ “လောကရေစီးကြောင်း” ဟု ပြန်ပါသည်။

၁၉။

All conditioned things are impermanent-
when one sees this with wisdom, one turns
away from suffering.

ပြုပြင်စီရင်ထားအပ်သော အရာတို့သည် ထာဝရတည်
မြဲမှု မရှိကြ။ ဤသဘောကို ပညာမျက်စိဖြင့် မြင်သူသည်
ဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေး၏။

ဗုဒ္ဓစာပေများ၌ suffering ကို စေတနာဟုလည်းကောင်း၊
ဒုက္ခဟုလည်းကောင်း ဘာသာပြန်ထုံးရှိပါသည်။ စေတနာ၌ ဒုက္ခ
စေတနာ၊ သုခစေတနာဟူ၍ နှစ်မျိုးလာ၏။ good suffering
သည် good feeling ဝါ။ bad suffering က bad feeling
ဝါ။

၂၀။

Ardently do today
what must be done.
Who knows?
Tomorrow, death comes.

ယနေ့ လုပ်အပ်သည်တို့ကို
ထက်သန်သောစိတ်ဖြင့် လုပ်ပါလေ။
သေခြင်းတရားသည် သင့်ထံ
မနက်ဖြန်၌ လာနိုင်သည်ကို
သတိပြုပါလေ။

၂၁။

The world is afflicted
by death and decay.
But the wise do not grieve,
having realized the nature
of the world.

လောကကို အို၊ နာ၊ သေ ဟူသော
တရားက နှိပ်စက်လျက် ရှိနေပါ၏။
ပညာရှိသူက
ဤသဘောသဘာဝကို သိသဖြင့်
ပူဆွေးသောကောင်းအောင်
နေတတ်သွား၏။



၂၂။

**Resolutely train yourself
to attain peace.**

ငြိမ်းအေးသော

သုခချမ်းသာရရန်

ကိုယ်တိုင် သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး

ကျင့်ကြံရမည်သာ။

၂၃။

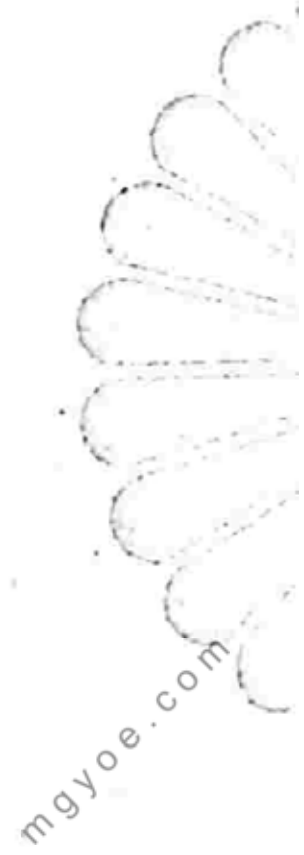
To support mother and father,
to cherish wife and children,
and to be engaged in
peaceful occupation - this is
the greatest blessing.

မိဘတို့အား ထောက်ပံ့ပေးကမ်းခြင်း၊
ဇနီးနှင့် သားသမီးတို့အား
ယုယချစ်မြတ်နိုးခြင်း၊
သမ္မာအာဇီဝဖြင့်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်း...
ဤအမှုတို့ကား
ကြီးမြတ်သောမင်္ဂလာ မည်ပါ၏။

၂၄။

All tremble at violence;
 all fear death.
 Putting oneself
 in the place of another,
 one should not kill nor
 cause another to kill.

အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုကို
 လူတွေ တုန်လှုပ်ကြောက်ရွံ့ကြတယ်။
 သေမှာကိုလည်း
 လူတိုင်း ကြောက်ကြတယ်။
 ကြောက်ကြ၊ လန့်ကြသူတွေကို
 ကိုယ်ချင်းစာပါ။



၂၅။

They blame those
 who remain silent,
 they blame those
 who speak much,
 they blame those
 who speak in moderation.
 There is none in the world
 who is not blamed.

မပြောလည်းတစ်ပြစ်၊
 ပြောပြန်လည်းတစ်ပြစ်၊
 ချင့်ချိန်ပြီး ပြောပြန်ရင်လည်း
 အပြစ်က မကင်းနိုင်သေးပါဘူး။
 လောကမှာ
 အပြစ်တင်မခံရသူရယ်လို့ မရှိပါဘူး။

၂၆။

Just as the great ocean
has one taste, the taste of salt,
so also this teaching and
discipline has one taste,
the taste of liberation.



သမုဒ္ဒရာရေမှာ အရသာတစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်။
ငန်တဲ့ အရသာပေါ့။

(ဗုဒ္ဓရဲ့) တရားတော်နဲ့ သီလစောင့်ထိန်းမှုကလည်း
တစ်မျိုးတည်းသော အရသာကို ပေးပါတယ်။

အဲဒီအရသာက

‘သောကအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်မှု’ ဆိုတဲ့အရာပါ။

teaching = သင်ကြားမှုကို ဗုဒ္ဓရဲ့တရားလို့ ယူပါ။

discipline ဆိုတာ စည်းကမ်းရှိတာ၊ စိတ်ကို

စည်းကမ်းသတ်လိုက်ရင် သီလ(စောင့်ထိန်းမှု) ရှိသွားပါတယ်။

မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်က သီလကို morals, precepts

လို့ အနက်ပေးပါတယ်။ ငါးပါးသီလကို ညွှန်ပါတယ်။

discipline ကို သီလလို့ယူလည်း ရပါတယ်။

၂၇။

If with a pure mind
a person speaks or acts,
happiness follows them
like a never-departing shadow.

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည်
စင်ကြယ်သော စိတ် (မနော)ဖြင့်
ကာယကံအမှု၊ ဝစီကံအမှုတို့ကို ပြုငြားအံ့။
ထိုစင်ကြယ်မှုကြောင့်ပင်
ကာယ၊ စိတ္တသုခ အဝဝသည်
ထိုသူ့နောက်သို့ ထက်ကြပ်မကွာ
အရိပ်ပမာလိုက်တတ်၏။

၂၈။

As an elephant in the battlefield
withstands arrows shot
from bows all around,
even so shall one with
genuine Dharma endure abuse.

လေးပေါင်းများစွာမှ ပစ်လွှတ်လိုက်သော
မြားပေါင်းများစွာတို့၏ ထိုးစိုက်မှုဒဏ်တို့ကို
ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော
စစ်တလင်းရှိ ဆင်ကြီးကဲ့သို့ပင်
စစ်မှန်သော တရားဓမ္မဖြင့်ပြည့်သူသည်
လောက၏ ထိုးနှက်ချက်တို့ကို
ကောင်းစွာခံနိုင်ရည်ရှိ၏။

၂၉။

The root of suffering
is attachment.

တွယ်တာမှုသမုဒယ
သံယောဇဉ်သည်
သုခ၊ ဒုက္ခ စေတနာတို့၏
အစ်မြစ်ဖြစ်သည်။



၃၀။

Whatever precious jewel
there is in the earthly worlds,
there is nothing comparable
to one who is Awakened.

လူ့လောကဘုံရှိ
အဖိုးထိုက်ရတနာတို့ထက်
နှိုင်းမရအောင်
အဖိုးအနတ္တထိုက်တန်သော ရတနာကား
တရားဓမ္မကို အပြီးတိုင်
သိမြင်ပြီးသူသာဖြစ်ပါသည်။

၃၁။

It is in the nature of things
that joy arises in a person
free from remorse.

နောင်တ တစ်ဖန်ရရန် မရှိတော့သည့်
သုခချမ်းသာ ရှိမြဲဓမ္မတာတည်း။

၃၂။

All experiences are preceded by mind,
having mind as their master,
created by mind.

အရာရာတွင် စိတ်ကသာ ဦးစွာဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိ၏။
စိတ်ကသာလျှင် ဆရာသခင်ဖြစ်၏။
စိတ်ကသာလျှင် ဖန်တီးရှင်ဖြစ်သည်။

၃၃။

Purity and impurity
depend on oneself;
no one can purify another.

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာလျှင်
စင်ကြယ်အောင်သော်လည်းကောင်း၊
ညစ်နွမ်းအောင်သော်လည်းကောင်း
လုပ်နိုင်သည်။
တခြားသူက ကိုယ့်ကို
စင်ကြယ်အောင် မလုပ်နိုင်ပါ။